

levels of social frustration and anxiety do not interfere with the adaptation of the individual and do not involve intrapersonal resources.

Keywords: *anxiety, social frustration, men, temporal perspective*

Кушнеров В.А. – здобувач кафедри загальної психології та психології розвитку особистості Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

УДК 316. 362

Литвиненко О.Д.

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Стаття присвячена аналізу проблеми адаптації у психологічній науці. Показано, що дослідження проблеми адаптації створює унікальні можливості для розширення розуміння сучасної молоді. Розкрито основні наукові погляди на адаптацію: як пристосування організму до середовища; важливу складову процесу соціалізації; підґрунтя соціального інтелекту; основу копінгу та ін. На основі аналізу наукових періоджерел показано, що соціально-психологічна адаптація є не простим пристосуванням, а дієвим прагненням до встановлення оптимальних взаємин із соціальним середовищем.

Ключові слова: *адаптація, гомеостаз, соціальний інтелект, копінг, соціалізація, нормальна адаптація, патологічна адаптація*

Постановка проблеми. Серед сучасних проблем української молоді, зумовлених розв'язанням актуальних питань сучасного соціуму, особливого значення набуває дослідження ролі і структури адаптаційного потенціалу особистості. Аналіз особливостей адаптаційної сфери молоді в умовах суспільних трансформацій створює унікальні можливості для розширення розуміння особистості як системи, що самоорганізується, активного вивчення конструктивних витоків особистості, які дозволяють їй долати складні життєві ситуації. Серед усіх напрямків пізнання, які мають свої проєкції на методологію дослідження адаптаційної сфери сучасної молоді, особливого значення набуває саме адаптаційний потенціал. На сьогоднішній день поширення цього поняття у практиці психологічної теорії та практики обумовлене завданнями оцінки пристосувальних можливостей індивіда, диференціації стійких порушень адаптації та минулих дезадаптивних станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «адаптація» є одним з основних компонентів при вивченні індивіда, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в процесі еволюції, забезпечують можливість існування його в постійно мінливих умовах соціуму. Спочатку «адаптація» була виключно категорією біологічної науки і розглядалася як пристосування організму до середовища. Завдяки фундаментальним відкриттям І.М.Сеченова та І. П.

Павлова проблема адаптації набула нового змісту, оскільки в них було виявлено значення центральної нервової системи як головного чинника гомеостатичної рівноваги, але першим розглянув взаємовідносини людини із соціальним мікросередовищем як гомеостатичну рівновагу Ж. Піаже, тобто він застосував поняття адаптації до особистості. Але Ж. Піаже розглядав семантику адаптації вузько, лише як пристосування особистості до соціального середовища, що суттєво обмежувало теоретичні та емпіричні дослідницькі можливості. У його теорії когнітивного розвитку суб'єктивним фактором адаптації до зовнішнього середовища є інтелект: адаптація, за Ж. Піаже, здійснюється за рахунок процесів асиміляції (включення нової інформації в уже існуючі структури) і акомодатії (зміни структур відповідно до вимог зовнішнього середовища). У цьому ж контексті значна роль в успішній адаптації відводиться соціальному інтелекту. Термін «соціальний інтелект» був введений у психологію Е. Торндайком та позначав далекоглядність в міжособистісних відносинах. Пізніше Г. Оллпорт розглядав соціальний інтелект як особливий «соціальний дар», що забезпечує гладкість у відносинах з людьми, продуктом якого є соціальне пристосування, а не глибина розуміння.

Мета статті – проаналізувати розвиток поняття адаптації в психологічній науці.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Традиційно в науці розрізняють поняття адаптація, адаптаційна готовність, адаптивність та адаптованість, кожне з яких розкриває різні етапи становлення особистості як реальності для себе та інших.

За Г. Сельє під впливов певних стресорів у цілісному організмі відбуваються так звані адаптаційні реакції, які складаються у адаптаційний синдром, що має стадіальний характер. Г. Сельє виділив три стадії стреса:

- 1) стадія тривоги (мобілізація захисних сил);
- 2) стадія опірності (стабілізація – підвищення стійкості організму до впливу неблагоприємних чинників);
- 3) стадія виснаження.

У сучасній психологічній науці особистісну, соціально-психологічну адаптацію розглядають як одну з граней процесу соціалізації, яка в цілому визначає відносини людини з соціальним середовищем. При цьому, як відмічають О. П.Белінська та О. О. Тихомандрицька, основним результатом соціалізації є формування характеристик індивіда, які забезпечують його нормативне функціонування, а основним критерієм в оцінці соціального розвитку стає соціальна успішність [2, с. 39].

Подібний підхід до соціалізації особистості був закладений ще Ф. Гіддінгсом, який головним завданням соціалізації виділив пристосування особистості до суспільства, що забезпечує їй успішне функціонування» [цит. за 2]. Ним було диференційовано адаптацію та дезадаптацію: процес досягнення відповідності людини вимогам зовнішнього середовища визначався як процес соціальної адаптації, а порушення - як дезадаптація. Але, як показують численні

сучасні дослідження, співвідношення процесів соціалізації та адаптації особистості є складнішим: не завжди відповідність людини вимогам соціального середовища є показником її адаптованості, в ряді випадків особистість може бути соціалізованою, але дезадаптованою (наприклад, в ситуації розриву декларованих і інтеріоризованих норм і цінностей обирається конформістська стратегія, що може стати постійною причиною фрустрованості особистості).

Труднощі адаптації обумовлюються дією сукупних чинників: індивідуально-особистісними особливостями, мотивацією, рівнем самовизначення, соціальною сміливістю та упевненістю в собі, загальним рівнем адаптаційних здібностей. Вага і значення дії сукупних чинників на особистість студентів в процесі адаптації різні. Як відзначають дослідники, якщо процес адаптації не відбувається вчасно, то розвиток незадоволеності навчанням і порушень психічних функцій (мислення, уваги, пам'яті, сприйняття) відбувається за принципом зростаючого зворотного зв'язку: чим більше накопичується порушень, тим більше вони посилюють процес подальшої дезадаптації (А.Р. Вагапова[3]).

Особистості властиво не тільки пристосовуватися до середовища, але і пристосовувати середовище до себе. Пристосовування означає реалізацію внутрішнього потенціалу особистості в процесі зміни зовнішніх умов з метою задоволення своїх потреб, воно залежить від особливостей середовища і від особливостей і можливостей особистості. Отже, людині властива соціально-психологічна адаптація: не просте пристосування, а дієве прагнення до встановлення оптимальних взаємин із соціальним середовищем (О. Д. Глотчкін [4]). О. Д. Глотчкін визначає адаптацію особистості як «... успішне освоєння нових умов діяльності і входження,» вживання "в систему нових офіційних і - що ще важливіше, - неофіційних взаємин, знаходження і заняття в новому мікросередовищі певного статусу, самоствердження в емоційно-комфортній позиції» [4, с. 105]. В процесі адаптації особистість прагне до встановлення або відновлення порушеної рівноваги з соціальним середовищем.

К. К. Платонов також зводив розуміння адаптації до соціально-психологічної адаптації особистості зі спілкування з новим колективом, яка залежить як від особливостей колективу, так і від комунікативних здібностей особистості [7, с. 81]. Вузкий підхід К. К. Платонова до розуміння адаптації, на наш погляд, полягає в тому, що особистість адаптується не тільки до системи спілкування, взаємовідносин, а й до спільної діяльності, взаємодії тощо. У контексті розуміння адаптації як соціально-психологічного явища інтерес представляє її класифікація, запропонована М. А. Шабановою: вчена розподіляє адаптацію на добровільну та вимушену [8]. Добровільна адаптація є природним процесом, вона має місце, коли система ціннісних орієнтацій індивіда не вступає у антагоністичні відносини із новими цінностями та способами дії, які пропонуються соціальним середовищем, не суперечать системі. Вимушена адаптація виникає, коли інноваційні перетворення, нові цінності і дії вступають у конфлікт із індивідуальними цінностями і можливостями індивіда, але він

вимушений використовувати їх для реалізації життєво важливих цілей" [8]. Вимушена адаптація, підкреслює М. А. Шабанова, не означає примирення індивіда, згоди чи схвалення: це пасивний, відчужений тип поведінки.

Численні сучасні дослідження пов'язують адаптацію особистості із копінгом (Л. І. Дементій, О. В. Лібін, Л. М. Мітіна, С. К. Нартова-Бочавер, С. S. Carver, M. F. Scheier, L. Murphy, J. K. Weintraub та ін.). Так, за Л. М. Мітіною провідна функція долаючої поведінки полягає у наданні часу для підготовки інших, більш продуктивних способів подолання. На думку С. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, що спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації, до яких відносяться такі: «активний копінг» (активні дії з ліквідації джерела стресу); «Планування» (планування своїх дій щодо проблемної ситуації); «Пошук активної громадської підтримки» (пошук допомоги, поради у свого соціального оточення); «Позитивне тлумачення і зростання» (оцінка ситуації з точки зору її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду); «Прийняття» (визнання реальності ситуації) [9].

До групи копінг-стратегій відносяться і ті, які, на думку С. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub в деяких випадках допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і впоратися з нею, але не є адаптивними [9]. Це: «Фокусування на емоціях та їх вираження» (емоційне реагування в проблемній ситуації); «Заперечення» (заперечення стресової події); «Ментальне відсторонення» (психологічне відволікання від джерела стресу через розваги, мрії, сон і т.д.); «Поведінкове відсторонення» (відмова від вирішення ситуації) [9].

В сучасному науковому просторі серед вчених, які є прихильниками вивчення особистості з позиції адаптаційного підходу, особливо слід виділити А. А. Налчаджяна, який запропонував власну концепцію адаптації, та розглядає її як функцію розвитку особистості [5].

Вченим пропонується найбільш узагальнена класифікація соціально-психологічної адаптації особистості, виділена: нормальна, девіантна (або неконформістська) та патологічна адаптація.

Нормальною адаптацією А. А. Налчаджян вважає процес, що призводить до стійкої адаптованості особистості в типових проблемних ситуаціях без патологічних змін її структури та без порушень норм тієї соціальної групи, в якій протікає її активність [5].

Нормальну адаптацію вчений поділяє на два види: захисна і незахисна. Нормальною захисною адаптацією він називає дії особистості, які здійснюються за допомогою відомих захисних механізмів (агресії, раціоналізації, витискування, проєкції, регресії, формування зворотної реакції, сублімації та ін.), якщо вони не стали патологічними.

Незахисна адаптація характеризується тим, що починається у нефруструючих проблемних ситуаціях, які вимагають від особистості прийняття раціональних рішень, та здійснюється без участі захисних механізмів.

Змішаний, захисно-незахисний тип адаптації здійснюється особистістю в тих проблемних ситуаціях, в яких вона частково фрустрована, але одночасно стоїть перед конструктивними завданнями, пов'язаними з її соціальними ролями [5].

Девіантна адаптація забезпечує задоволення потреб особистості в даній конкретній групі або соціальному середовищі, в той час як очікування інших учасників соціального процесу не виправдовуються такою поведінкою [5].

Девіантна адаптація умовно підрозділяється А. А. Налчаджяном на два основних підвиди: неконформістська та новаторська (творча) адаптація. Неконформістська адаптація сприяє подоланню внутрішньогрупової проблемної ситуації незвичайними для членів цієї групи способами і шляхами, і в результаті цього особистість залишається в конфліктних відносинах з нормами групи і їх носіями.

Не дивлячись на очевидну потребу диференціації видів адаптації, на наш погляд, невдалою є назва девіантної новаторської (творчої) адаптації, в якій закладене семантичне протиріччя: з одного боку, девіація передбачає відхилення, викривлення, а, з іншого, новаторським (творчим) називають той різновид людської діяльності або виконання ролі, в ході і результаті якого особистість створює нові цінності, здійснює нововведення в ті чи інші галузі культури. Патологічна адаптація - це особливий соціально-психологічний процес, специфічна активність особистості в соціальних ситуаціях, яка повністю або частково здійснюється за допомогою патологічних механізмів і форм поведінки, призводить до утворення патологічних комплексів характеру, що входять до складу невротичних і психотичних синдромів [6].

Нам імпонує підхід до адаптації О. І. Зотової та І. К. Кряжевої, які обґрунтовують зв'язок адаптації та розвитку особистості: змінювані умови життя потребують не тільки пристосування до них, але й збагачення індивідуальності, розвитку особистості [5]. Тому адаптацію неможливо відокремити від усього процесу становлення особистості, яке здійснюється під час її взаємодії із оточуючим світом.

Але, як підкреслює О. Г. Асмолов, при такому підході завжди існує ризик зведення соціалізації до адаптації (особливо на ранніх етапах онтогенеза) [1]. Інакше можливий ризик формування особистості конформіста. У будь-якому випадку помилково ототожнювати соціалізацію та адаптацію. Особистість як складна система прагне до рівноваги та сталеності, але розуміння адаптації як прагнення до такої рівновагини пояснює складності прогресу, блокує розвиток особистості. І тоді, як наголошує О. Г. Асмолов, замість мотивації особистісного зростання на перший план виходить мотивація нужди [1]. На думку вченого лише еволюційні моделі преадаптації в основу розвитку особистості ставлять мотивацію зростання, а не нужди. Сутність преадаптації буде розглянута нами далі як одна з методологічних засад вивчення адаптаційного потенціалу особистості.

Висновки. Таким чином, дослідження проблеми адаптації створює унікальні можливості для розширення розуміння проблем особистості. Основні наукові погляди на адаптацію дозволяють розглядати її як: пристосування організму до середовища; важливу складову процесу соціалізації; підґрунтя соціального інтелекту; основу копінгу та ін. Соціально-психологічна адаптація є не простим пристосуванням, а дієвим прагненням до встановлення оптимальних взаємин із соціальним середовищем.

Література

1. Асмолов А. Г. Преадаптация к неопределенности как стратегия навигации развивающихся систем: маршруты эволюции / А. Г. Асмолов, Е. Д. Шехтер, А. М. Черноризов // Вопросы психологии. - 2017. - № 4. - С. 3-26.
2. Белинская Е.П. Социальная психология личности /Е.П.Белинская, О.А. Тихомандрицкая. – М.: Аспект Пресс, 2001. 348 с.
3. Вагапова А.Р. Социально-психологические факторы адаптации студентов-психологов к образовательной среде вуза / А.Р.Вагапова // Адаптация личности в современном мире. - Изд-во «Научная книга», 2011. – Вып. 4. – С.167-178.
4. Глоточкин А.Д. Социальная психология и практика (избранные публикации) / А.Д.Глоточкин. – Уфа, 2001. –349 с.
5. Зотова О.И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности / Зотова О.И., Кряжева И.К.// Психологические механизмы регуляции социального поведения.- М., 1979. - С. 73-78.
6. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян.– 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Эксмо, 2010. – 368 с.
7. Платонов К.К. Структура и развитие личности /К.К.Платонов. – М.: Наука, 2006. – 436с.
8. Шабанова М.А. Социальная адаптация в контексте свободы // Социс. - 1995. - № 9. – С.19-28.
9. Carver, C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989 V.56. P. 267-283.

Транслітерація

1. Asmolov A. G. Preadaptaciya k neopredelennosti kak strategiya navigacii razvivayushihsysya sistem: marshruty evolyucii / A. G. Asmolov, E. D. Shehter, A. M. Chernorizov // Voprosy psihologii. - 2017. - № 4. - S. 3-26.
2. Belinskaya E.P. Socialnaya psihologiya lichnosti / E.P. Belinskaya, O.A. Tihomandrickaya. – М.: Aspekt Press, 2001. 348 s.
3. Vagapova A.R. Socialno-psihologicheskie faktory adaptacii studentov-psihologov k obrazovatelnoj srede vuza /A.R.Vagapova // Adaptaciya lichnosti v sovremennom mire. - Izd-vo «Nauchnaya kniga», 2011. – Vyp. 4. – S.167-178.
4. Glotchkin A.D. Socialnaya psihologiya i praktika (izbrannye publikacii) /A.D.Glotchkin. – Ufa, 2001. – 349 s.

5. Zotova O.I. Nekotorye aspekty socialno-psihologicheskoy adaptatsii lichnosti /Zotova O.I., Kryazheva I.K.// Psihologicheskie mehanizmy regulyatsii socialnogo povedeniya.- M., 1979. - S. 73-78.

6. Nalchadzhyan A.A. Psihologicheskaya adaptatsiya: mehanizmy i strategii / A.A. Nalchadzhyan.- 2-e izd., pererab. i dop. – M. : Eksmo, 2010. – 368 s.

7. Platonov K.K. Struktura i razvitie lichnosti /K.K.Platonov. – M.: Nauka, 2006. – 436s.

8. Shabanova M.A. Socialnaya adaptatsiya v kontekste svobody // Socis. - 1995. - № 9. – S.19-28.

Lytvynenko O. D.

THE PROBLEM OF ADAPTATION IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

The article is devoted to the analysis of the problem of adaptation in psychological science. It is shown that the study of the problem of adaptation creates unique opportunities for expanding the understanding of modern youth. The extension of this concept in the practice of psychological theory and practice is due to the task of assessing the adaptive capabilities of the individual, the differentiation of persistent violations of adaptation and transient misadaptive states. The basic scientific views on adaptation are revealed: as a device adaptation to the environment; an important component of the process of socialization; the basis of social intelligence; the basis of coping and others. The study of the problem of adaptation creates unique opportunities for expanding understanding of personality problems.

The main scientific views on adaptation allow us to consider it as: adaptation of the organism to the environment; an important component of the process of socialization; the basis of social intelligence; the basis of coping and others. It is shown that, before adaptation can not be separated from the whole process of formation of the individual, which is carried out during its interaction with the surrounding world. Based on the analysis of scientific primary sources, it has been shown that socio-psychological adaptation is not an easy adaptation but an effective desire to establish optimal relationships with the social environment. Studying the problem of adaptation creates unique opportunities for expanding understanding of individual problems.

Key words: adaptation, homeostasis, social intelligence, coping, socialization, normal adaptation, pathological adaptation

Литвиненко Ольга Дмитрівна – кандидат психологічних наук, здобувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Северодонецьк.